Recovery Kernel

Lantzarako Argibidea — Eguna Gorputzko Paketaa

Prioritateko merkatu-gorputz pasajea

Hiru-bidea hau saihararen lanetako helburua eta tono emozionala mantentzen du, baina zuzenbitzaileek zerbaitaren arteko harremanera, baitako momentuarekin eta erabilgarri regulazioarekin berriro konektatzeko nola laguntzen dituzkiari inguruan ziurtatzen duen zaintza handitu egiten du.

Zer da lurrean jartzea?

Lantzailea izan daiteke eta ez da dekorazioko kirol-langua. Neurona sistema berrantzut emateko modu bat da, pertsona batek erreferatuko izatea ezinbestekoak bihurtu dezakeen artean, baita gorputzarekin, ingurontalearekin eta momentu horrekin kontaktua itzultzeko. Grounding Guide-ak saloari erabiltzeko aukerako kontaktu itzultzeko laguntzeko dago, aktibazioa, kolapsoa, lortzea edo deskonektatzea hasera daitekeenean.

Zerebaitingoa garrantzitsuak dira

Genteak ez dute lan ona egin dezute harreman egiteko ezinako inguruko badira. Lurrean jartzea da pertsonari spiralean, elutzean, geluetan, eta inguruko edo gehiegi-eskalatuetan bugteetatik itzultzeko laguntzen dio. Izena ez du bete; gerta ari den momentuan pertsona eta gehiak jartzeko sortzailea ematen dio.

Noreoko erabiltzea

Zereginak erabiltu hasieran ere, ez bakarrik nortasunak hazgutzen ari marka. Zereginak lagundo dezake sesioaren hasieran, zailag partekatzearen ondoren, protokolo baten aurretan, aktibazio altu geratzen ari olduğotan, harreman zaila bateko ondoren, edo lan intentsifoa amaitzera.

Zer moduz egin daiteke?

Lapurtearen hizkuntza oso sinplea, konkretua eta zuzenagoa izan behar du. Genteari oharatu nahi izaatzaileak eskuinak, kreskua, lasaitzaileak, kolbeak, temperaturaak, ahotsak, ikusgarria edo faktorea berarekin dagoela gauza hau eta ez da horrela memoria, inurtzia edo panikak erakartzen dute.

Fasilitatorearen oinarrizko funtzioa da komunikazioak eta kolaborazioa erraztzea, bakoaktareak iraupen handiagoan parte hartu dezakeela edo ez dela.

Facilitadoreak ez du egokia lakarazko moduz lan egin. Zure oinarrizko helburua da orientazioa eskaintzea, ritmoa aurreastuzea eta gehienezra errepikatzeko, gehonek beren bidea aurkitu dezan. Oinarrizkoak hobetzen dira zure ahotsa eta tempoa erregularizatzen biago.

Kirola-ebaitzak

Lantzaunea ikusgarria, audibitikoa, taktikoa, posturazioa edo ekuil-bazatua izan daiteke. Pertsonak ateak ezberdinaketik itzultzen dira. Batzak gehiotan zuzenbidea aurkituko dute. Batzak oloiakeko presioaren bidez. Batzak objektuak izenatzeko. Batzak exhalazio lortuagoaren bidez. Aukerak ingurubi mantendu.

Gehienezko vs. bakoitzeko

Batzuetan gehi ingurunea guztia "grounding" behar dio. Batzuetan pertsona batek egiten du. Ezagutzen dizu diferentziazioa. Pertsonak bat oso urrun dagoen badira, ingurunea guztia berarekin sortzen ezaindik lagundu, ingurunea burua desestabilizatzen ari da ez bada.

Limitazioak

Lantzailea ez da zure egiazerako soluzioa. Ez argitzen dezake gastropatiko krisis guztietako, traumatikoak edo egoera pertsonala ez dagoen momentu guztiak. Ingresatzeko eta ebalasteko tresna bat da, soinaren maila altuakagoko ordezkaritza ez.

Zer ez egiteko

- Ez zorartzatu pertsona bat bakarrik zutabe modu batean, gure sistema nerbioak guztiz berberatu nahi ez direla.
- Ez urratsa iragartzea esgoaldura bihurtu.
- Ez erabiltu hizkuntza lurraren, abstraktak izatekoa marka gehonean egoz dagoenean.
- Ez dago ustea pertsona baten erresistentziazkoak, iriz arrazotzeko kutsu bat ez jotzen ariola.
- Ez jarri presioa, gero ingurantzari beharrezkoago dagoenean.